



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Ключевская СОШ
Зерноградского района

О.А. Ягодкина
« 01 » 09 2022 год

Десятидневное перспективное меню для детей 1-4 классов и 5-11 классов
МБОУ Ключевская СОШ Зерноградского района на 2022 учебный год.

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л. Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 год; Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: Арий, 2016.
Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 11 лет и старше.

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-10 лет			Возрастная группа 11 лет и старше			Энерг-я Ценность (Ккал)		
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Масса порции	Белки		Жиры	Углеводы
Завтрак										
День: Понедельник										
Неделя: Первая										
Завтрак										
№235(з)	Суп молочный рисовый	150	4,2	11,55	4,05	150	4,2	11,55	4,05	196,90
№42(з)	Сыр порциями	10	2,34	3	0	10	2,34	3	0	37,1
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	200	0,4	0,2	14,2	56
	Вафли	1 шт	0,96	0,56	15,54		0,96	0,56	15,54	229
	Итого:		14,38	16,11	72,87		14,38	16,11	72,87	712,60

Обед											
№221(з)	Суп-харчо	250	1,65	4,9	13,73	105,85	250	1,65	4,9	13,73	105,85
№378(з)	Каша гречневая	150	4,8	1,2	25,65	135	150	4,8	1,2	25,65	135
№374(л)	Рыба тушеная	60	16	16,7	7,5	242,20	60	16	16,7	7,5	242,20
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	30	0,29	1,55	1,18	19,78	30	0,29	1,55	1,18	19,78
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,66	72,6	30	2,43	0,3	14,66	72,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		25,33	24,65	91,12	695,43		25,33	24,65	91,12	695,43
	Всего за день:		39,71	40,76	163,99	1408,03		39,71	40,76	163,99	1408,03

День: Вторник

Неделя: Первая

Завтрак											
№492(л)	Плов мясной	150	20,5	16	29,5	340	150	20,5	16	29,5	340
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		30,88	17,11	90,14	628,50		30,88	17,11	90,14	628,50

Обед

№124(л)	Щи из свежей капусты	250	2,25	5,25	7,75	77,5	250	2,25	5,25	7,75	77,5
№508(л)	Каша пшеничная	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№452(л)	Биточки мясные	60	30,6	25,4	19,5	402,21	60	30,6	25,4	19,5	402,21
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		47,05	32,37	133,73	1004,01		47,05	32,37	133,73	1004,01
	Всего за день:		77,93	49,48	223,87	1632,51		77,93	49,48	223,87	1632,51

День: Среда

Неделя: Первая

Завтрак											
№378(з)	Гарнир из пшенной крупы	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№462(л)	Тефтеля мясная	60	13,85	18,18	15,96	284,88	60	13,85	18,18	15,96	284,88

№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		31,15	20,21	118	798,08		31,15	20,21	118	798,08

Обед

№143(л)	Суп картофельный с вермишелью	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№551(з)	Наггетсы куриные	50	15,28	18,3	5,2	303,4	50	15,28	18,3	5,2	303,4
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	0,57	3,1	2,36	39,55	30	0,57	3,1	2,36	39,55
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		35,39	36,35	99	989,35		35,39	36,35	99	989,35
	Всего за день:		66,54	56,56	217	1787,43		66,54	56,56	217	1787,43

День: Четверг

Неделя: Первая

Завтрак

№627(з)	Макаронные изделия, запеченные с мясным фаршем и овощами	150	13,39	16,12	33,09	275,04	150	13,39	16,12	33,09	275,04
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		20,27	17,12	86,37	524,64		20,27	17,12	86,37	524,64

Обед

№209(з)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,65	6,9	18,73	195,85	250	2,65	6,9	18,73	195,85
№508(л)	Каша гречневая	150	4,8	1,2	25,65	135	150	4,8	1,2	25,65	135
№588(з)	Мясная отбивная	50	29,03	23,39	17,42	200,20	50	29,03	23,39	17,42	200,20
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№692(л)	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	200	4,58	5,04	21,5	145,34

Итого:		47,54	37,33	122,34	869,99	47,54	37,33	122,34	869,99
Всего за день:		67,81	54,45	208,71	1394,63	67,81	54,45	208,71	1394,63

День: Пятница

Неделя: Первая

Завтрак

№390(з)	Макаронные изделия с сыром	150	9	12,3	43,96	150	9	12,3	43,96	322,5	150	9	12,3	43,96	322,5
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Фрукты	30	0,1	0,45	4,05	30	0,1	0,45	4,05	34,1	30	0,1	0,45	4,05	34,1
Итого:			15,98	13,75	101,25		15,98	13,75	101,25	606,20		15,98	13,75	101,25	606,20

Обед

№148(л)	Суп-лапша	250	7,75	5,25	9,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
№436(л)	Жаркое «По-домашнему»	150	40,5	34,5	39,25	150	40,5	34,5	39,25	620	150	40,5	34,5	39,25	620
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,2	14,2	200	0,16	0,2	14,2	56	200	0,16	0,2	14,2	56
Итого:			54,89	40,75	101,74		54,89	40,75	101,74	1039,85		54,89	40,75	101,74	1039,85
Всего:			70,87	54,50	202,99		70,87	54,50	202,99	1646,05		70,87	54,50	202,99	1646,05

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Завтрак

№492(л)	Плов мясной	150	20,5	16	29,5	150	20,5	16	29,5	340	150	20,5	16	29,5	340
№17,43, 45,71 (л)	Салат овощной	20	2,7	0,11	7,36	20	2,7	0,11	7,36	38,9	20	2,7	0,11	7,36	38,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
Итого:			30,88	17,11	90,14		30,88	17,11	90,14	628,50		30,88	17,11	90,14	628,50

Обед

№206(з)	Суп картофельный с горохом	250	2,5	2,8	17	250	2,5	2,8	17	103,25	250	2,5	2,8	17	103,25
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№574 (з)	Зрза мясная	60	29,5	24,40	18,5	60	29,5	24,40	18,5	215,21	60	29,5	24,40	18,5	215,21
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	4	0,16	11,04	30	4	0,16	11,04	58,4	30	4	0,16	11,04	58,4

№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		47,63	37,06	126,33	839,01		47,63	37,06	126,33	839,01
	Всего за день:		78,51	54,17	216,47	1467,51		78,51	54,17	216,47	1467,51

День: Вторник

Неделя: Вторая

Завтрак

№315(л)	Макаронные изделия с творогом с сахаром	150	15,49	17,11	38,15	315,12	150	15,49	17,11	38,15	315,12
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		15,61	17,23	64,15	435,22		15,61	17,23	64,15	435,22

Обед

№124(л)	Щи из свежей капусты	250	2,25	5,25	7,75	77,5	250	2,25	5,25	7,75	77,5
№508(л)	Каша пшеничная	150	7,6	0,8	41,4	210,6	150	7,6	0,8	41,4	210,6
№462(л)	Тефтели мясная	60	12,44	15,18	12,96	245,65	60	12,44	15,18	12,96	245,65
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	30	4	0,16	11,04	58,4	30	4	0,16	11,04	58,4
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,04	193,6	30	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		32,93	22,19	140,59	905,75		32,93	22,19	140,59	905,75
	Всего за день:		48,54	39,42	204,74	1340,97		48,54	39,42	204,74	1340,97

День: Среда

Неделя: Вторая

Завтрак

№321(з)	Овощное рагу с мясом	150	6,99	11,35	3,71	279,52	150	6,99	11,35	3,71	279,52
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	6,48	0,8	39,08	193,6	30	6,48	0,8	39,08	193,6
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Фрукты	30	0,12	0,12	0	14,1	30	0,12	0,12	0	14,1
	Итого:		13,99	26,46	56,99	543,22		13,99	26,46	56,99	543,22

Обед

№143(л)	Суп картофельный с	250	7,75	5,25	9,25	170,25	250	7,75	5,25	9,25	170,25
---------	--------------------	-----	------	------	------	--------	-----	------	------	------	--------

Обед

№209(з)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,65	6,9	18,73	195,85	250	2,65	6,9	18,73	195,85
№520(л)	Картофельное пюре	150	5,15	8,9	14,75	162,55	150	5,15	8,9	14,75	162,55
№574 (з)	Зраза мясная	60	29,5	24,40	18,5	215,21	60	29,5	24,40	18,5	215,21
№147(л)	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	193,6	30	2,43	0,3	14,64	193,6
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		39,73	40,5	92,62	873,21		39,73	40,5	92,62	873,21
	Всего за день:		60,96	58,18	194,53	1626,85		60,96	58,18	194,53	1626,85

Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пышная

